

陽性だった方へ

～自宅療養中に気をつけること～

令和4年9月30日時点

🏠 自宅待機期間は何日？

		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
🏠 自宅療養者 宿泊施設療養者	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛（発症日を0日目として7日間）							療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛				抗原検査キット陰性		療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底			

療養中の過ごし方

- ✓ 原則、外出は自粛してください（感染症法に基づく協力のお願いです）。
- ✓ 症状軽快してから24時間がたった場合や、無症状の場合は、生活必需品の買い出しなど必要最低限の外出は可能です。ただし、自主的な感染予防行動（外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど）を徹底してください。

体調が変化した場合

すみやかにお住まいの自治体にある健康フォローアップセンターに連絡してください。自治体によってはオンライン診療や電話診療の紹介などを行っている場合がありますので、ご相談ください。

療養解除後の注意点

療養が解除になっても、症状がある方は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります。**

- ✓ 検温など自身による健康状態の確認
- ✓ 高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、
- ✓ マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

こちらもご注意ください

新型コロナの発生届の対象（65歳以上の方、入院を要する方、重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ治療薬又は酸素投与が必要な方、妊婦の方）ではない方については、療養証明書の発行は行われません。

コロナ陽性であることを証明する必要がある場合は、診療明細書など、療養証明書以外の代替書類の活用を検討してください。